**ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ**

**Профилактика простуды в весенний сезон**

 Чтобы избежать неприятных последствий, необходимо проводить профилактику простуды



 Ни для кого не секрет, что весной наш организм особенно ослаблен и является лёгкой добычей для различных вирусных заболеваний, подстерегающих на каждом шагу. Дополнительной причиной развития простуды является непостоянство погоды и резкие перепады температуры.

 Почувствовав весеннее тепло в дневное время, мы можем существенно переохладиться в вечернее, не подобрав соответствующую одежду. Кроме того, недостаток витаминов и солнечного света повышает риск простудных заболеваний.

 Чтобы избежать неприятных последствий, необходимо проводить профилактику простуды и приступать к лечению сразу же, как только почувствуете признаки заболевания, не пуская всё на самотёк и не допуская развития возможных осложнений.

**Профилактика простуды**



**Гигиена – важный фактор**

 **для профилактики простуды**

 Личная гигиена всегда должна быть на высшем уровне, но особое внимание ей необходимо уделить в весенний период. Обязательно мойте руки, вернувшись домой и перед едой. Если вы находитесь в общественном месте, и помыть руки нет возможности, воспользуйтесь влажными салфетками.

 Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, но не допускайте при этом образования сквозняков. Проводите в доме влажную уборку, устраняя пыль и различные бактерии, которые могут поразить ослабленный организм. Не забывайте про водные процедуры, одной из которых должен стать контрастный душ, помогающий укрепить иммунитет и защитить от простуды.

**Питание для профилактики простуды**

 Как уже говорилось ранее, наш организм испытывает острый недостаток питательных веществ, запасы которых практически исчерпались за долгую зиму. Именно поэтому так важно в весенний период включать в свой ежедневный рацион как можно больше свежих овощей и фруктов, а так же заменить фаст-фуд и полуфабрикаты на здоровую и полезную пищу, приготовленную на пару или в духовом шкафу.

 Укрепить защитные функции организма помогут йогурты и другая кисломолочная продукция, богатая полезными бактериями. Помните про потребность организма в жидкости, недостаток которой приводит к снижению иммунитета. Постоянно пейте минеральную воду без газа, а также травяные чаи и настои.



**Спорт, как профилактика простуды**

 Лучший способ укрепить свой организм – это регулярные физические нагрузки, которые будут поддерживать его в тонусе и обеспечат силами для борьбы с простудой и инфекциями. Весенний, свежий воздух станет великолепным дополнением к утренней пробежке.

 Если вы занимаетесь дома или в спортзале, позаботьтесь о том, чтобы помещение тщательно проветривалось и регулярно наполнялось кислородом, повышающим выносливость и активность.

**Лечение простуды народными средствами**

 Несмотря на обилие всевозможных лекарственных средств, которые помогают избавиться от признаков простудных заболеваний, лучшим методом справиться с болезнью были и есть народные методы, среди которых, наверняка, найдётся наиболее эффективный именно для вас.



Начните с того, что регулярно пополняйте в организме запасы питательных веществ и витаминов, включив в рацион лук, чеснок и лимоны. Эти три продукта издавна считаются самыми эффективными средствами для лечения и профилактики простудных заболеваний.

 Также весьма эффективными в борьбе с простудой являются травяные чаи и настои. Если вы столкнулись с вирусом, немедленно приступите к лечению, заварив чай из мяты, душицы, ромашки и лабазника. Все эти травы можно найти в аптеке. Смешайте по чайной ложке каждой из них, залейте травы кипятком и настаивайте в течение 30 минут. После этого настой необходимо процедить и пить в течение дня.

 Очень хорошо себя зарекомендовали ингаляции, которые не только укрепят организм, но и помогут справиться с насморком и кашлем, являющимися частыми спутниками простуды. Для проведения ингаляции так же используются травяные отвары, которые можно заменить разбавленными в воде эфирными маслами. Особо эффективными при простуде являются масло эвкалипта, пихты, чайного дерева, лаванды и тимьяна.

 **Помните о том, что любое заболевание, в том числе и простуду, проще предотвратить, чем вылечить, поэтому вовремя принимайте профилактические меры и тщательно следите за своим здоровьем.**